رشد سالم اطفال

قصبة الرّیه
ششها
قلب
ورید
شریان



سازمان تعلیمی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو)
به همکاری
اداره‌ء پروگرامهای تعلیمی و تربیتی مهاجرین افغانی و عودت کننده گان
و UNHCR



پروژه‌ء ابتکاری ازره‌ء بزرگ ، به کمک مالی حکومت جاپان



نومبر، سال ۲۰۰۱

همکاران قلمی:

نویسنده ګان:

پوهندوی غلام دستګیر خاورین
محترم عبدالبصیر بابی

تصحیح کننده ګان:

پوهاند ډاکټر الف شاه ځدران
پوهنمل اسمعیل یون
پوهندوی غلام دستګیر خاورین
پوهنمل عبدالحق دانشمل

کمپوزر:

عبدالصبور کریمی

مشاورین تخنیکی:

محترم ارشد سعید خان
پوهنوال لطف الله صافی

فهرست

پیشگفتار ۱

نموی سالم شاگردان مکتب ۳



رشد سالم ذهنی ۵

نموی سالم جسمی ۵

ساختار بدن ۶

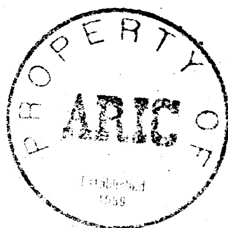
روشهایی که توان زنده گی انسان را بالا میبرد ۸

نظافت ۹

الف : نظافت بدن و لباس ۹

ب : نظافت خانه ۱۰

ج : پاکی و نظافت در خوردن و نوشیدن ۱۰



۲. غذای مفید و مناسب ۱۱

۳. ورزش ۱۵

۴. واکسین ۱۶

کمکهای اولیه ۲۰

استفاده از کمکهای اولیه ۲۰

زخمی شدن ۲۱

جرح ۲۲

- آسیبهای ناشی از سوخته گی ۲۵
- ضربه ۲۷
- گزیدن ۲۸
- دریدن ۳۲

استخوانهای بیجا شده و شکسته ۳۴

۱. استخوانهای برآمده ۳۴
۲. بند های بیجا شده ۳۶
۳. استخوانهای شکسته ۳۷

بسم الله الرحمن الرحیم

پیشگفتار

شرایط تعلیم و آموزش در افغانستان، بسیار ضعیف شده است. تحقیقات کنونی یونسکو، واضح ساخته است که درین کشور جنگ زده، شاگردان مکاتب، کتابهای درسی، کافی ندارند. نه تنها کتابهای درسی، کم است،بلکه کتابها ناقص نیزمیباشند. به همین اساس ضرورتهای شاگردان و اطفال را در قرن ۲۱ برآورده کرده نمیتوانند.

در افغانستان نشرات تلویزیونی،جراید ،روز نامه ها و دگر منابع جهت به دست آوردن معلومات موجود نمیباشند. بنابرین اطفال و شاگردان به صورت عموم از آن پیشرفتهای که در جهان خارج صورت میگیرد، بی اطلاع مانده اند. این سلسله مواد ممد درسی که به ابتکار یونسکو، به نشر سپرده میشود. آن بخش معلومات اطفال افغانی را تقویت میکند که بسیار مهم بوده و آن مطالب در کتابهای درسی، موجود نمیباشد.

موضوعات مواد ممد درسی این سلسله قرار ذیل است.

۱- ساینس - اعجاز ساینس (اختراعات جدید)

۲- تعلیمات صحی - رشد سالم طفل و رهنمود کمکهای اولیه

۳- اجتماعی شدن - زنده گي مشترك (خانواده و همسالان)

۴- انفجار نفوس- تاثیر رشد سریع نفوس بالای سویه زنده گی.

این مواد آموزشی به زبانهای پشتو و دری نشر شده است. این کتابها، توسط دانشمندان ،متخصصین تعلیم و تربیه ونویسنده گان افغانی، تحریر شده است. اداره تعلیم و تربیه مهاجرین و عودت کننده گان افغان (AREP) که یك موسسه افغانی غیر دولتی است، در نتیجهء مساعی مشترك با یونسکو، تسهیلات تهیهء مسوده، ازمایش مقدماتی،کمپوز و نهای ساختن آن را فراهم نموده است.

این سعی وتلاش بر اساس ابتکار پروژهء "ازر بزرگ" که به کمك مالي حکومت جاپان، صورت گرفته است، به کار انداخته شده است. ما از مساعدت متخصصین افغاني و از همکاري موسسهء AREP صمیمانه تشکر میکنیم. آ رزو داریم که این کتابها برای شاگردان افغان، راه وروشهای را روشن سازد که در جهان ، جدیداً به وجود امده است. امید است این کتابها سطح دانش شاگردان را بلند برده و زاویه دید شان را وسعت بخشند. مواد ممد درسي به شکل آزمایشي نشر گردیده ودر امر اصلاح وبهترساختن آن از پیشنهادات ونظریات شما ا ستقبال میکنیم.

خانم انگیبورگ براینس

مدیرهء دفتر یونسکو

اسلام اباد

۳۰ اکتوبر، سال ۲۰۰۱م

یادداشت نخستین :

این نوشته به سویهء مکاتب ابتدایی برای صنوف چهارم ، پنجم و ششم ترتیب شده، بناً برای شاگردان صنف های یاد شده و هم برای آنانی که به همین سویه تعلیم دارند مفید میباشد. از خوانندهگان سویه های یاد شده توقع داریم که این نوشته را دقیقاً، مطالعه کنند و خود را به مطالب آن آشنا سازند، درین مجموعه هم برای حال و هم برای آیندهء شان معلومات مفید و ارزنده گنجانیده شده است

نموی سالم شاگردان مکتب

نموی سالم چیست؟

انسان از بدو تولد تا مرگ در حال تغییرمیباشد. یعنی وقتی طفل یك ساله باشد ، خوی ، عادات ، جسم و شکل او یك قسم میباشد. هنگامی که به دوساله گی میرسد در جسمها، شکل ، عادات، و خصلتهایش تغییرات رونما میشود. این گونه تغییرات و تفاوتها تا آخر زنده گی ادامه میابد، ولی بیشترین ، تغییرات در سالهای اول زنده گی به میان میآیند. این تغییرات

هم در جسم و قیافهٔ انسان و هم در خوی ، عادتها و خصلتهای او بروزمیکنند. که همه ء اینها نمو خوانده میشود.

انسان حتماً رشد و نمو میکند. به طور مثال هیچ جوان بیست ساله را ندیده باشید که چهره ، شکل ، جسم، خوی و عادت او همانند عمر ده سال گی او باقی مانده باشد و در آن هیچ گونه تغییر به وجود نیامده باشد.



شکل ۱ : نموی سالم

هدف از تعلیم و تربیه این است که نموی جسمی،و رشد ذهنی ، هیجانی و اجتماعی شاگرد ، استقامت سالم را طی کند.

رشد سالم ذهنی :

از راه آموختن عادتهای مفید از دگران ، فرا گرفتن علم ودانش در مکتب و از طریق توجه کردن و عمل کردن به نصایح و رهنمایهای بزرگان، عالمان،معلمان و عملیهء اجتماعی ساختن ، صورت میگیرد.

نموی سالم جسمی :

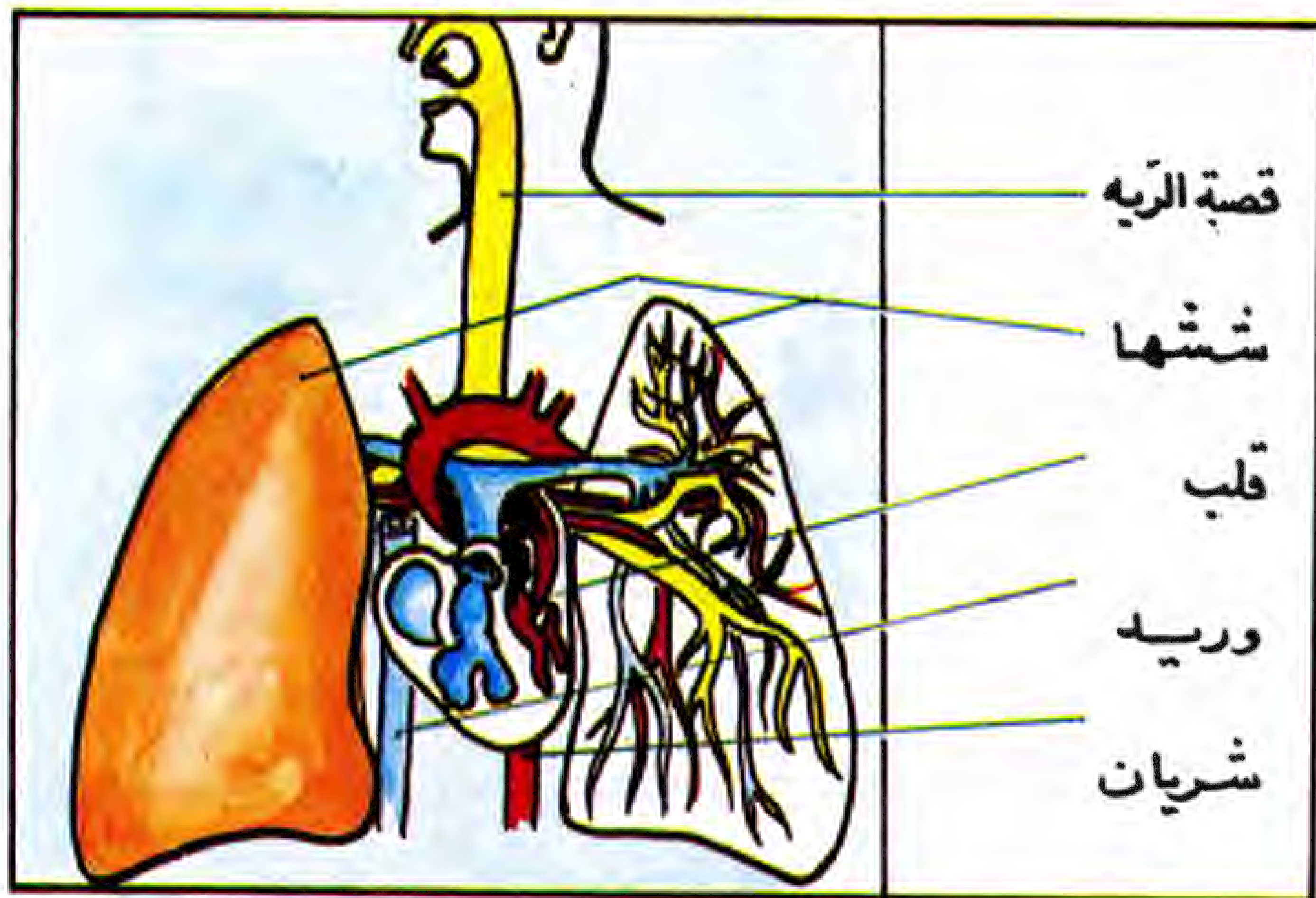
نموی سالم جسمی از طریق خوردن غذاهای مفید و مناسب ، مراعات پاکی و نظافت ، محفوظ نگه داشتن خود از بیماریها و اجرای فعالیتهای سپورتی و ادمان میسر و ممکن است.

نموی سالم جسمی، اساس و بنیاد نموی ذهنی، شمرده میشود. به همین اساس بزرگان، فرموده اند که " عقل سلیم در بدن سالم است" برای این که نموی بدن ما سالم باشد ، مهمتر از همه این است که ما باید با خصوصیات و چگونه گی بدن خویش آشناشویم.

ساختار بدن :

هر عضو در بدن انسان، وظایف جداگانه را انجام میدهد. به گونهء مثال : استخوانها و غضروف، برای بدن انسان، چوکات مقاوم را تشکیل میدهند که برای اعضای بدن، تکیه گاه خوبی شمرده شده و هم برای بعضی از اعضای مهم مثل قلب ، ششها و مغز یك صندوق خوب را میسازد که هر یك از اعضای یاد شده در آن به خوبی نگهداری میشوند. همچنان چشم، در کاسهء چشم و زبان در دهان محفوظ میباشند ، اگر اسکلیت انسان که از استخوانها و غضروفها تشکیل شده است، وجود نمیداشت، انسان دارای قد و قامت زیبای موجوده اش نمیبود.

- در بین قفس سینه ، قلب جای دارد که خون را در رگها ، تقسیم میکند. خون برای زنده گی ، بسیارمهم است. اگر خون از انسان زیاد ضایع شود ، ناتوان گردیده وامکان دارد بمیرد.
- اعضای مهم دگري که در بین قفس سینه، جا دارند ششهاست . وظیفهء ششها این است که هوای تازه و پاك را از راه دهن و بینی بگیرد و به خون بدهد و هوای نا پاك را از خون گرفته از راه دهن و بینی خارج سازد.



شکل ۲: سیستم تنفسی انسان

• سیستمی که در بدن انسان وظیفهء هضم غذا را دارد به نام جهاز هاضمه یاد میشود که در آن دهن ، حلق، مری ، معده و روده شامل است. در دهن ، دندانها و زبان جای دارد که هر دوی آن به نوبت خود در عمل میده کردن و تر کردن غذا نقش مهمی را ایفا میکنند. خوب میده کردن و جویدن غذا در عملیهء هضم غذا خیلی مفید تمام میشود.

• سیستم دگری که وظیفهء خارج ساختن مواد ناپاک را از خون دارد، به نام سیستم اطراحی یاد میشود. این

سیستم ، مواد بیکاره و ناپاك را از خون به شکل ادرار بیرون میکشد.

- سیستم مهم دگر در بدن به نام سیستم اعصاب یاد میشود که در بدن به شکل شبکهء مخابرات کار میکند و معلومات تمام اعضای حسی، مثل سردی ، گرمی ، درد ، فشار و غیره را به مغز میرساند. همچنان، دیدن به ذریعه چشم،شنیدن ذریعه گوش،و ذایقهء غذا توسط زبان معلوم شده و بو کردن به واسطهء بینی صورت میگیرد که همهء اینها اعضای جداگانهء سیستم اعصاب اند. علاوه بر آن فکر کردن ، فهمیدن و تمیز خوب و بد هم کار سیستم اعصاب میباشد.

روشهایی که توان زنده گی انسان را بالا میبرد:

چی گونه میتوان از مبتلا شدن به بیماریها جلو گیری کرد؟

اگر ما غذای پاك و مناسب بخوریم ، خود ، خانه و قریه و کوچهء خود را پاك نگهداریم، اطفال را به وقت معین واکسین کنیم،از انتشار بسا امراض میتوان جلو گیری کرد.

۱. نظافت :

نکات اساسی در مورد نظافت :

الف : نظافت بدن و لباس :

- هر صبح که از خواب بیدار میشوید، دهن، روی ودست های تان را بشویید.
- زمانی که گرمای هوا زیاد میگردد، بعد از کار کردن و عرق کردن، غسل کنید. کسي که هر دو یا سه روز بعد، یك بار غسل کند و خود را با صابون بشوید، از امراض جلدی، مثل بخار، دانه، خارش و سبوسك سر نجات مییابد.
- دندانهای خود را بعد از خوردن غذا و خاصتاً بعد از خوردن شیرینی باب، همیشه با برس دندان یا مسواك پاك بشویید.
- کوشش کنید تا لباس پاك بپوشید، زیرا نظافت لباس شرط اول نظافت بدن به شمار میآید.

ب : نظافت خانه:

- نگذارید که سگها ، پشکهای کثیف، موشها و دگر حیوانات به اتاقها و یا به محل بازی اطفال داخل شوند.
- نگذارید سگها شما را بلیسند و یا به جای خواب تان راه یابند. زیرا یك عده امراض ذریعه سگها سرایت میکنند.
- شپشها و کیکها، باید از خانه گم شوند ، زیرا سبب نشر بعضی از امراض میگردند.
- اگر در اطاقها، سوراخها موجود باشند آن را بند کنید، شاید که در آن خزنده گان و حشرات جای گرفته باشند.
- اطاقها را پاك نگه دارید.

ج : پاکی و نظافت در خوردن و نوشیدن :

درین رابطه نکات آتی را به یاد داشته باشید:

- کوشش کنید که از آبهای پاك، مثل کاریز ، چاه و چشمه استفاده کنید.
- اگر آب پاك به دسترس تان نباشد و مجبور باشید از آب نهر و جوی استفاده کنید، باید در قدم اول آن را جوش بدهید. مهمتر این که هرگاه امراضی مثل کولرا

، اسهالات و محرقه در منطقه شیوع یافته باشد ، نکات یاد شده اهمیت زیادی دارد.

- نگذارید که مگسها و سایر حشرات بالای غذا های تان بنشینند، زیرا سبب انتشار میکروبها و امرض زیاد میگردند.
- میوه هایی که با پوست خورده میشوند و هم آن عده سبزیهایی را که خام خورد میشوند، حتماً باید با آب پاك خوب شسته و بعداً آن را بخورید .
- هر گوشتی را که میخورید باید خوب پخته شده باشد، خاصتاً گوشت گاو و گاومیش، باید به صورت درست پخته و نرم گردند.

۲. غذا های مفید و مناسب :

برای این که انسان نمو کند، زنده گی و کار های روزمره خود را به صورت درست پیش ببرد و با صحت سالم زنده گی کند، به خوراکهای مناسب و مفید ضرورت دارد. غذا های مناسب ، آن عده غذاهایی اند که تمام مواد مورد ضرورت بدن در آن موجود باشند.

تمام غذا هایی که انسان به آن ضرورت دارد، به شش دسته تقسیم میگردند که عبارت اند از:

- پروتینها
- روغنیات
- مواد قندی
- مواد معدنی
- ویتامینها
- آب

شاید برای شما سوال پیدا شود که مواد یاد شده در کدام مواد غذایی بیشتر پیدا میشوند؟

پروتینها: در گوشت، شیر، لوبیا، نخود و حبوبات دگر به اندازهء وافر پیدا میشوند. که برای وجود انرژی داده و هم باعث نموی بدن میگردند.

روغنیات (شحمیات): هم به طور خالص در پخت و پز و هم در مواد خوراکی دگر شامل اند. مثل (شیر، چار مغز، بادام، پسته) و غیره.

روغنیات یا شحمیات هم برای بدن انرژی داده و هم در نموی بدن نقش دارند. اما در خوردن روغن باید زیاده روی نشود که خوردن زیادِ آن برای صحت مضر است.

مواد قندی : در میوه ها ، نیشکر ، نان گندم ، جوار ، برنج و شیربه پیمانهء زیاد وجود دارند که برای بدن انرژی بخشیده و هم باعث نموی بدن میگردند.

مواد معدنی(منرالها): این مواد به مقدار وافر در شیرینیها ، میوه ها و سایر مواد غذایی یافت میشوند . وجود انسان به مقدار کم مواد معدنی، ضرورت دارد. مگر در اثر فقدان آن انسان به امراض خطرناك، مثل مرض جاغور و کم خونی ، مبتلامیگردد.

ویتامینها : ویتامینها هم به مقدار وافر در سبزیها ، میوه ها ، شیر و دگر مواد خوراکی یافت میشوند. این مواد هم به مقدار بسیار کم برای وجود ضرورت اند ، مگر موجودیت آنها بسیار مهم میباشند.

آب : ما آب مورد احتیاج بدن خویش را هم به صورت مستقیم از راه نوشیدن آب خالص و هم آن را همراه با سایر خوردنیها حاصل میکنیم. یعنی زماني که شیر را مینوشیم و یا تربوز را میخوریم یك مقدار آب هم همراه با آن حاصل میکنیم. درین جا از وظایف و مفاد مواد غذایی برای بدن به صورت مختصر یاد آور میشویم :

- در اثر خوردن خوراکهای مناسب، انسان نمو میکند.
- مواد خوراکی برای صحت سالم و زنده گی بهتر ضروری است.
- مواد خوراکی برای کار و فعالیت انرژی، آماده میکند.
- مقاومت وجود را در مقابل بیماریها بلند میبرد.
- از لاغری، جلو گیری میکند.


شکل ۳: فواید غذای مناسب

۳. ورزش:

برای این که بدن ما سالم باشد و توانمندی فعالیت زیاد را پیدا نماییم، باید روزانه به طور منظم از طرف صبح و عصر ورزش کنیم.

اطفال عزیز!

میدانید که جسم شما در حال نمو است. لهذا باید در بعضی بازیهای ورزشی مانند والیبال، فتبال، هاکی، کرکت و غیره چی در داخل مکتب و یا خارج از آن سهم بگیرید.

امکان دارد در میان شما اطفالی هم یافته شوند که در بعضی از بازیهای ورزشی چنان قابلیتی را از خود نشان دهند که در آینده برای افغانستان عزیز در ساحهء ورزش کپهای قهرمانی، کمایی کنند.

- ورزش مقاومت وجود را در مقابل امراض، بلند میبرد.
- ورزش انسان را از مبتلا شدن به اعمال نا شایسته و خاصتاً مصاب شدن به مواد نشه آور نجات میدهد و روحیهء اعتماد بخود را در انسان افزایش میدهد.
- در اثر ورزش ، خون صاف شده و انسان روز به روز تندرست میگردد.
- در اثر ورزش ، عضلات بدن ، نمو میکند.

۴. واکسین :

به ارتباط اهمیت واکسین، شاید بار، بار از طریق رادیو و زبان مردم، چیزهایی را شنیده باشید که در اثر آن از بسا امراض خطرناك میتواند جلو گیری شده بنابران، واکسین کردن اطفال یك امر ضروری میباشد.

▪ واکسین (دی ، پی ، تی) :

این واکسین به منظور جلوگیری از بیماریهای (دفتری ، سیاه سرفه و تیتانوس) به کار برده میشود و باید سه مرتبه تطبیق شود. واکسین بار اول به عمر دو ماهه گی ، بار دوم به عمر سه ماهه گی و مرتبهء سوم به عمر یك ساله گی تطبیق میشود.

▪ پولیو (واکسین فلج اطفال) :

این واکسین برای طفل در سه ماه اول بعد از تولد هر ماه یك قطره در دهن چکانده میشود.

▪ واکسین توبرکلوز (بی ، سی ، جی):

این واکسین به منظور وقایه از مرض توبرکلوز، تطبیق میگردد و بعد از تولد اطفال، هروقت امکان تطبیق آن وجود دارد.

▪ واکسین سرخکان :

واکسین سرخکان، صرف یك بار در عمر نه ماهه گی طفل، تطبیق میگردد.

▪ واکسین تیتانوس :

الف : برای زنهای حامله :

بار اول در ماه نخستین حامله گی، یك زرق تطبیق میشود و زرق دوم آن یك ماه قبل از ولادت، تطبیق میگردد.

ب : برای اطفال :

در سال اول عمر، سه زرق در وقتهای معین آن تطبیق میگردد.

ج : برای زنهای **۱۵** تا **۴۵** ساله :

زرق نخستین، زمانی تطبیق میشود که زن به کلینك، مراجعه کند.



شکل ۴: فواید واکسین

زرق دوم، یکماه، بعد از زرق اولی، تطبیق میگردد .
زرق سوم، شش ماه، بعد از زرق دوم، تطبیق میگردد .
زرق چهارم، یك سال، بعد از زرق سوم، تطبیق میگردد.
زرق پنجم، یك سال، بعد از زرق چهارم، تطبیق میگردد.

▪ واکسین چیچک :

این واکسین به خاطر وقایه از مرض چیچك، تطبیق میشود. در اکثر نقاط دنیا ، در اثر تطبیق این واکسین، مرض چیچك از بین رفته است و فعلاً کدام واقعه چیچك به مشاهده نمیرسد. لذا ضرورت به تطبیق این واکسین محسوس نمیشود.

علاوه بر واکسینهای متذکره، در بعضی از مناطقی که نشانه های امراضی از قبیل کولرا ، زردی، کله چرك، بملاحظه برسد به کمك سازمان صحی جهان (دبلیو، ایچ ، او) حکومتهای منطقه، آماده گی تطبیق این واکسین را میگیرند.

کمکهای اولیه

استفاده از کمکهای اولیه :

هر گاه وقایع تصادفی دور از کلنیکهای صحی و شفاخانه ها به وقوع بپیوندد ، امکان دارد که مریض قبل از رساندن به شفاخانه و کلنیك در اثر بیهوشی از بین برود ، یا حالت او بیشتر از آن خراب شود. لذا هر کدام ما در برابر اقارب و برادران هموطن، خویش وجیبه دینی و اخلاقی، داریم که در حالتهای دشوار به کمك شان بشتابیم. هر گاه چنین احساس هم داشته باشیم اما ندانیم که چی کنیم این احساس نیك ما بیفایده خواهد بود. برای این که بتوانیم به دگران کمك کنیم، لازم است قدرت و مهارتهای کمك و یاری رساندن را نیز کسب کنیم و مقاصد آتی را از راه آن به دست آوریم.

- شخص آسیب دیده را از خطر مرگ نجات دهیم.
- از ازدیاد تکلیف و مشکل پیش شده یا جرح جلو گیری نماییم که بیمار یا شخص آسیب دیده به زودی صحت یابد و به این ترتیب رضای الله (ج) را حاصل کنیم.

چی وقت به کمکهای اولیه ضرورت پیدا میشود؟

انسانها زمانی به کمکهای اولیه ضرورت پیدا میکنند که در اثر وقایع غیر مترقبه حیات شان به خطر مواجه شده باشد. مانند:

- آسیب دیده گان حوادث ترافیکی.
- زخمهای سوخته گی.
- اشخاص بیهوش.
- اشخاص غرق شده در آب.
- اشخاص مار یا گژدم گزیده.
- اشخاصی که نفس شان در اثر گاز ذغال و سایر گازات بند شده باشد.
- اشخاصی که از کوه، دیوار یا درخت افتیده باشند.
- کسانی که در اثر استعمال ادویهء غلط متضرر شده اند.
- سایر حالات، همانند حالتهای یاد شده.

زخمی شدن

هر قوهء خارجی که بالای بدن ما تاثیر ناگوار کند، باعث آسیب رساندن بدن ما میگردد. امکان دارد که انسان در نتیجهء

یک حادثه ترافیکی، آسیب ببیند یا در نتیجهٔ بی احتیاطی کدام عضو بدن او در اثر آب جوش،آتش،روغن داغ و یا امثال آن بسوزد، یا از کدام بلندی به پایین بیفتد، که سبب آسیب رسیدن به پاها و یا دستهای او شود.

در این جا از یک تعداد حوادث مهم و طرزالعمل اجرای کمکهای اولیه ذکر به عمل میآید، که فهمیدن آن برای هر کس ضرور است:



شکل ۵: پانسمان کردن زخم

جرح:

امکان دارد که عضوی از بدن بریده شود و همراه با آن رگهای کوچک و بزرگ قطع شوند. هرگاه رگهای قطع شده، رگهای،

کوچك باشند ، مثل رگهای جلد بدن، خون از آن کم کم جریان خواهد کرد . اما اگر رگهای بزرگ، قطع شده باشند ، خون به مقدار زیاد از آن جریان خواهد یافت که به همان تناسب خطر آن نیز زیاد خواهد بود. در هر دوحال اگر خون، متوقف نشود ، شخص آسیب رسیده در اثر ضیاع زیاد خون، بیهوش خواهد شد. یعنی در اثر خونریزی زیاد به بیهوشی منتج گردیده و قبل از آن که به داکتر و کلنیك رسانده شود ، سبب مرگ او خواهد گردید.

پس درین حال چی کاری باید انجام شود؟

قبل از همه لازم است تا عضوی که از آن خون جریان دارد ، بلند نگاه داشته شود. اگر خون از ناحیهء سر شخص آسیب رسیده جریان داشته باشد ، او باید در حالت نشسته در آورده شود تا سرش در موقعیت بلند قرار گیرد و هرگاه از ناحیهء دست او خون جریان داشته باشد ، باید دستش بلند نگاه داشته شود و اما اگر استخوان ناحیهء اسیب رسیده شکسته باشد ، باید حرکت داده نشود. سپس بالای قسمتي که خون از آن جریان دارد ،یك تکهء پاك گذاشته شده و محکم گرفته شود و هر گاه تکه به طور عاجل در اختیار نباشد ، به کمك دست ، بالای ناحیه یی که از آن خون جریان دارد ، فشار آورده شود.

فشار مستقیم چارهء بسیار خوب متوقف ساختن جریان خون میباشد.

در مرحلهء سوم، باید ناحیه یی که از آن خون، جریان دارد با یك تکهء ضخیم، محکم بسته شود. دگر با فشار دست ضرورت نیست. زیرا بنداژي که بالای محل خون ریزی بسته شده عمل یاد شده را انجام میدهد . عضو زخمی شده باید هنگام محکم بستن بلند نگاه داشته شود.

هر گاه عضوی از بدن جدا شده باشد، در این مورد چی کمکی را میتوان انجام داد؟

اگر دست یا پا یا انگشتان دست یا پا قطع و از محل اصلی خود جدا شده باشند، در این حالت خون به پیمانهء زیاد ضایع میگردد. هر گاه وقت زیاد سپری شود، سبب مرگ انسان میشود. در این حالات از تورنیکیت استفاده به عمل میآید.

تورنیکیت ،یك بنداژ پهن را گویند که گرداگرد ناحیهء آسیب دیده محکم بسته میشود.

تورنیکیت آن قدر محکم بسته میشود که در نتیجهء، آن راه جریان خون وریدی و شریانی به ناحیهء بعدی منقطع میگردد تا

شخص آسیب رسیده قبل از ضایع کردن خون زیاد به شفاخانه رسانده شود.

آسیبهای ناشی از سوخته گی :

اگر بالای کدام ناحیهء بدن انسان، آب جوش یا روغن داغ شده بریزد و یا در اثر تماس با آتش بسوزد، باعث آسیب رسیدن بدن میگردد. این نوع آسیبها به نام آسیبهای سوخته گی یاد میگردند.

کمکهای اولیه :

کمکهای اولیه در مورد تمام انواع آسیبهای سوخته گی تقریباً یك سان صورت میگیرند.

برای انجام کمکهای اولیه در مورد آسیبهای ناشی از سوخته گی باید سه نکتهء ذیل در نظر گرفته شود:

- کم ساختن درد شخص آسیب رسیده.
- جلوگیری از بیهوش شدن.
- جلو گیری از میکروبی شدن زخم.

۱ - کم ساختن شدت درد :

بخاطر این که از شدت درد شخص مبتلا به سوخته گی، کاسته شود، ناحیهء سوخته گی بدن، باید در بین آب سرد گرفته شود و اگر تحت جریان آب قرار داده شود، بهتر خواهد بود. زیرا به وسیلهء جریان آب قسمتهای که سوخته است، شسته شده و چرك اطراف زخم از بین میرود.

۲ - جلو گیری از بیهوش شدن:

شخصی که سوخته است ممکن است از اثر درد شدید بیهوش گردد. در این حالت برای چنین شخص، دادن مایعات از قبیل آب و شربت مفید تمام میشود.

۳ - جلوگیری از میکروبی شدن ناحیهء آسیب رسیده :

امکان میکروبی شدن زخمهای عمیق، بسیار است. باید کوشش شود تا زخمها میکروبی نشوند. در غیر آن معالجهء آن مشکل خواهد شد.

چی باید کرد که زخمها میکروبی نشوند؟

بهتر است زخمها پاك نگاه داشته شوند. یعنی در قدم اول باید زخم با محلول ضد میکروب، از قبیل (دیتول ، یا آیودین) یا توسط چنان محلول دگری شست و شو گردد که در تمام دواخانه ها یافت میشوند و بعداً توسط یك بنداژ بسیار پاك که در دواخانه ها بنام "گازململ" یاد میگردد به شکل سست پیچانیده شود و بعد از وقفهء یك تا دو روز با مواد متذکره شست و شو و بنداژ آن تبدیل شود.

قابل تذکر است که آبله ها نباید ترکانیده شوند. آبله هایی که ترکیده اند باید در زیر آب گرفته نشوند.

ضربه :

علاوه بر قطع شدن و سوختن اعضا، امکان دارد که انسان در اثر ضربه دیدن، هم آسیب ببیند. به گونهء مثال انسان در اثر لگد زدن مرکب ، اسپ و یا شاخ زدن گاو و افتیدن از بالای دیوار و یا درخت نیز ممکن است، طوری آسیب ببیند که ناحیهء آسیب رسیده خون ریزی نداشته باشد. مگر رنگ قسمت زیر جلد سرخ و یا کبود گردد که نشان دهندهء دمه شدن خون در زیر جلد میباشد. این حالت نشانه از ضربه بوده و در ناحیهء آسیب رسیده

گزك پیدا شده و حتی امکان دارد که در آن قسمت کدام استخوان شکسته و یا بیجا شده باشد.

کمکهای اولیه:

در ناحیه یی که ضربه وارد شده است باید از موادی استفاده گردد که هم خاصیت ضد میکروبی داشته و هم از درد بکاهد. مثل الکول یا تینچر و غیره. بعداً این ناحیه باید توسط واسلین یا کریم چرب شده و توسط یك تکهء پاك ، سست بسته شود.

برای این که معلوم گردد ، که آیا استخوان شکسته است و یا بیجا شده است، شخص آسیب رسیده باید حتماً به کلینیك صحی، رسانیده شود.

گزیدن :

یك تعداد زیاد خزنده ها و حشرات مثل غوندلها ، مارها ، زنبورها وگژدمها ، برای انسان خطر گزیدن را دارند. درین جا تنها در مورد گزیدن مار و گژدم و انجام کمکهای اولیهء مربوطه بحث میکنیم:

مار ها :

در زمـرهء تمـام موجـودات زهـر دار، مارهـا خطـر نـاك تـرین انهااست . گر چی تمام مار ها زهر دار نیستند، با آنهم در قسمت مارهـا بی تفـاوتی لازم نیسـت، زیـرا اگـر انسـان توسـط کـدام مـار زهردار گزیده شود، حیات او به خطر مواجه خواهد گردید.

در ناحیـهء گزیده گی مـار بـر علاوه نشانه های نیش ، سرخی ، کبودی و پندیده گی نیز دیده میشود . علامات آن دل بدی ، سر چرخی،استفراغ و عـرق و پیدا شدن درد در ناحیهء شکم و سینه و هم چنان در اثر ترس و وهم ممکن است انسان گزیده شده بیهوش گردد.

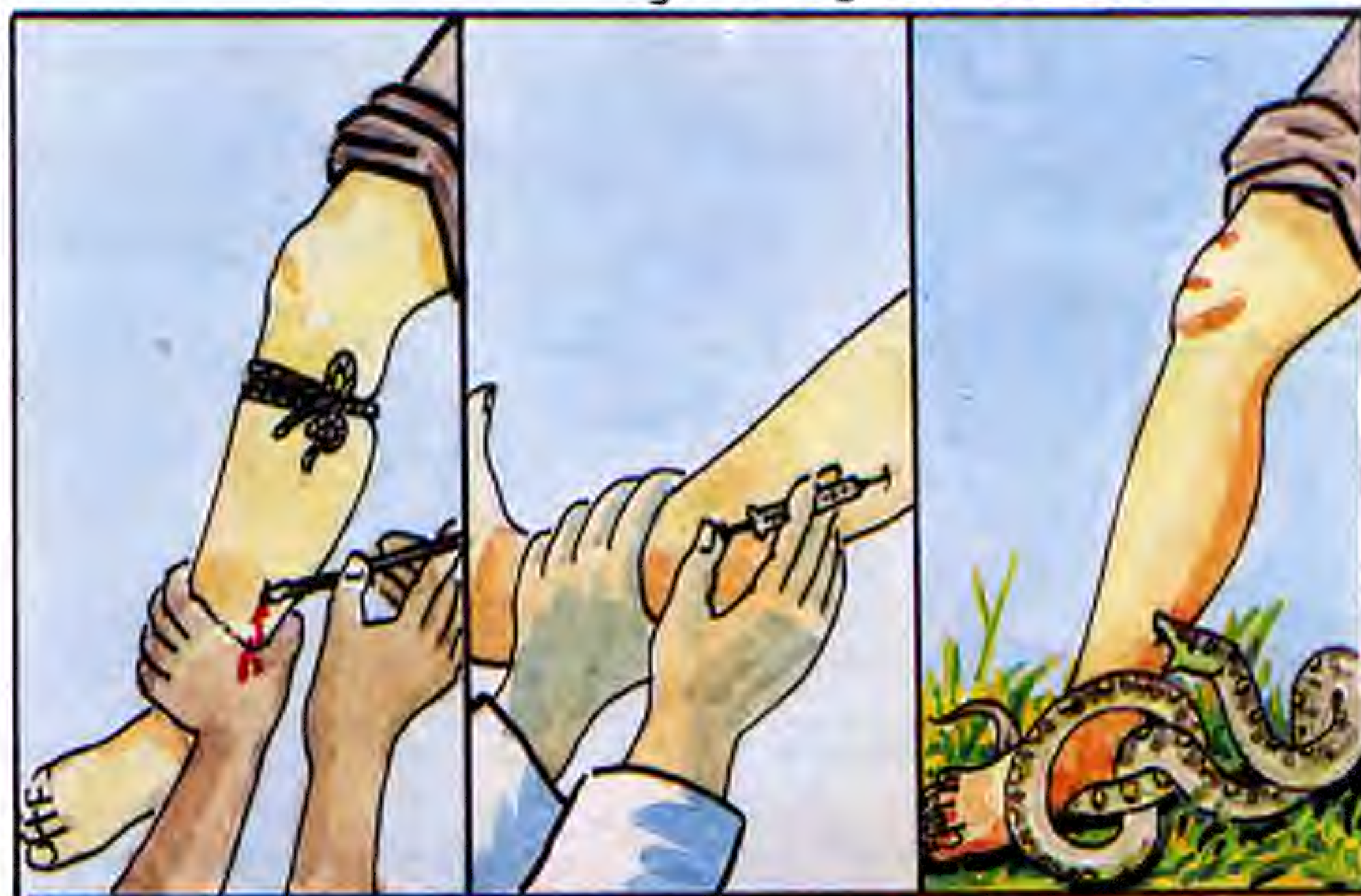
کمکهای اولیه :

در راس تمـام کمکهـای اولیـه در مـورد مـار گـزیده گی، جلو گیـری از انتشـار زهـر، قـرار دارد . بـاید تمـام تلاشـها بـه کار برده شـود تـا زهـر مـار، در بـدن منتشـر نشود. برای این کار باید مواد آتی در نظر گرفته شوند.

- ناحیـهء گـزیده گی بـاید پایینتر از سطح قلب قرار داده شود.

- اگر ناحیهء گزیده گی دست و یا پای باشد باید از ناحیهء گزیده گی کمی بالاتر توسط یك تکه یا دستمال محکم بسته شود تا زهر از راه وریدها به سوی قلب راه پیدا نکند.
- ناحیهء گزیده گی باید زیاد حرکت داده نشود.
- اگر وقت زیاد نگذشته باشد باید ناحیه گزیده گی توسط چاقو یا پل پاك ریش کمی بریده شود و شخص کمك کننده توسط دهن خود زهر را بمکد تا زهر از جریان خون خارج گردد. به شرط آن که دهن شخصي که محل گزیده گی را میمکد جراحت نداشه باشد.
- مریض باید آرام خوابانده شود و برایش اطمینان داده شود تا از اثر ترس بیهوش نگردد.
- اگر مریض نتواند درست تنفس کند، باید بر رویش آب پاشیده شود و تنفس مصنوعی داده شود.
- شخص گزیده شده نباید گذاشته شود تا به خواب برود.

- با وصف تمام این کوششها مریض باید حتماً به شفاخانه انتقال داده شود.



شکل ۶: تداوی مار گزیده گی

گژدمها :

دسته دگری از گزنده های است که بیشتر از طرف شب به تلاش غذا میپردازند و از این لحاظ امکان دارد با انسان مواجه شده و او را بگزد.

بناً لازم است که هیچ وقت پای برهنه گشت و گذار نکنید. مخصوصاًاز طرف شب و هم در تاریکی به چیزی که قابل تشخیص نیست دست نزنید.

زهر گژدمها به مقایسهء مار ها آن قدر خطرناك نمیباشد اما درد بسیار شدید دارد.

کمکهای اولیه :

کمکهای اولیه برای انسانی که او را گژدم گزیده است همانند مار گزیده گی اجرا میگردد.

دریدن:

یك عده درنده ها مثل شیر ها ، پلنگها ، گرگها و سگها برای انسانها ، خطر درنده گی دارند . اما انسانها جز سگها با سایر درنده ها چندان مواجه نمیشوند. تعداد زیاد سگهای وجود دارند که به انسان، حمله نمیکنند. اما یك تعدادشان چنین نیستند.

در بین این سگها ، خطرناکتر از همهء سگهای دیوانه اند. اینها سگهای اند که به مرض سگ دیوانه مبتلا شده اند. سگهای ولگرد بیشتر به این مرض مبتلا میشوند. انسان این سگها را به ساده گی از روی حرکات شان شناخته میتواند که بی اختیار راه میروند ، جف نمیزنند ، هر چیز چون چوب ، بته ها و غیره را

میجوند و هرگاه با انسان مواجه شوند حمله نموده او را میدرد، که همراه با دندانها، لعاب دهنش به خون انسان راه یافته و همراه با آن میکروب بیماری به انسان داخل میشود که در نتیجهء آن انسان دیوانه شده و سپس در مدت کوتاهی میمیرد. برای جلو گیری از چنین خطر بزرگ، قدم مهم و اساسی این است که سگهای دیوانه از بین برده شوند.

یادداشت:

کسانی را که سگ دیوانه گزیده باشد باید در جای تاریك دور از روشنی نگاه داری شوند.

کمکهای اولیه:

بهترین کمك برای شخصي که توسط سگ دیوانه دریده شده است، این است که هر چی زودتر به شفاخانه رسانیده شود تا در آن جا بالایش واکسین ضد مرض سگ دیوانه تطبیق و سایر مساعدتهای کلنیکی صورت گیرد.

استخوانهای بی جا شده و شکسته:

بیجا شدن ، بر آمدن و شکستن استخوانها حالتهای جداگانه یی اند که باید در مورد هر کدام به طور جداگانه معلومات ارائه شود.

۱. استخوانهای بر آمده :

استخوانها در ناحیهء بند ها با هم اتصال دارند. در نواحی بعضی بندها استخوانها نمیتواند حرکت کنند. مثل بند های استخوانهای سر. اما در سایر بند ها، استخوانها، قدرت حرکت را دارا میباشند. مثل بند های انگشتان ، آرنج ، زانو و بند های مهره های کمر.

رشته های پی استخوانها را در ناحیه مفاصل متحرك محکم نگاه میدارد.

اگر پی یك بند بیش از حد کش و یا بسکلد ، این وضع را بر آمدن بند ، گویند. محل بر آمده گی به شدت درد پیدا میکند. اگر بند حرکت داده شود ، درد بیشتر میگردد و در ناحیهء بند ، پندیده گي پیدا شده وکبود میگردد. بدین حالت بیمار نمیتواند استخوان مربوطه را حرکت دهد.

کمکهای اولیه:

به منظور اجرای کمکهای اولیه باید هدایات ذیل رعایت شود:

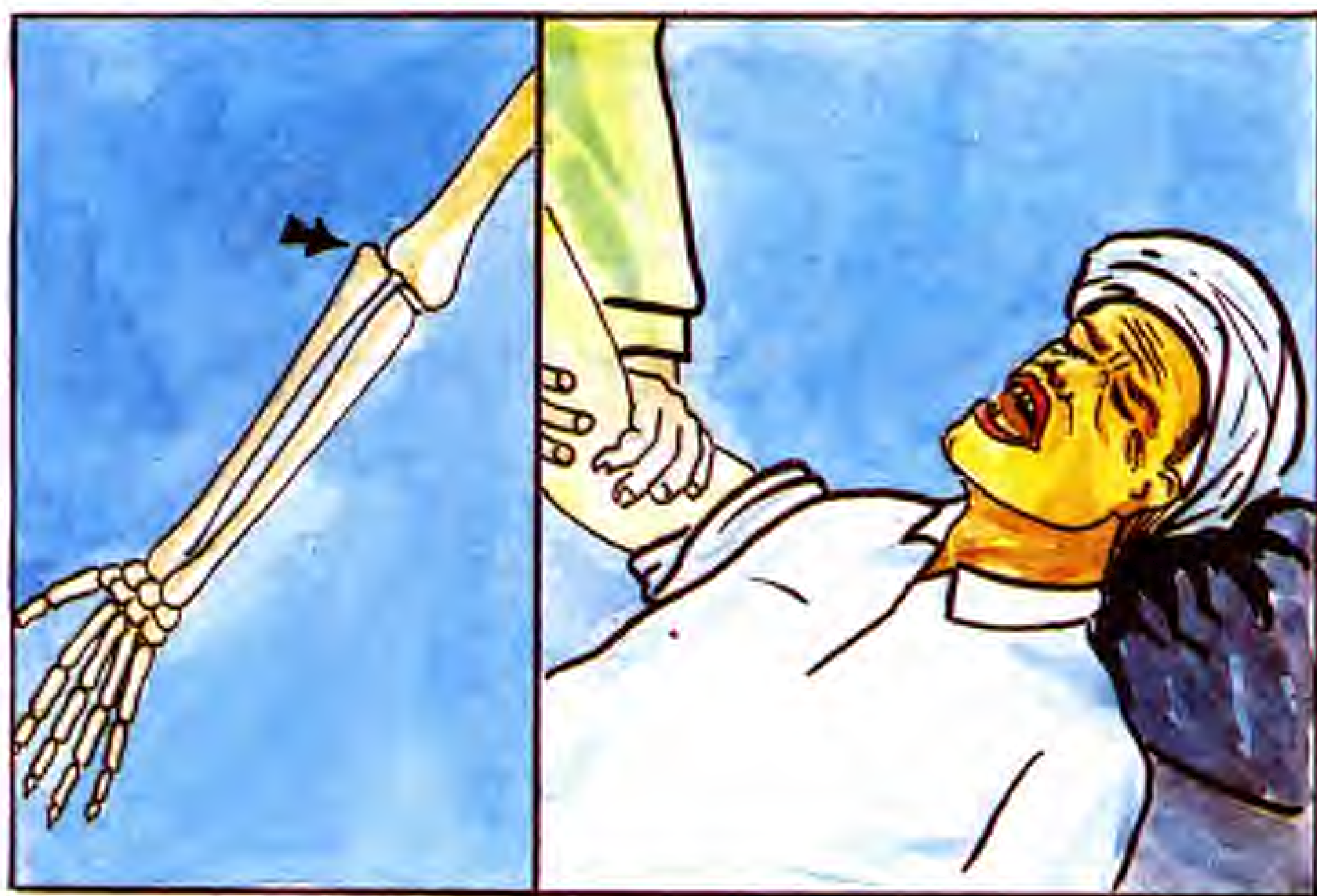
- ناحیهٔ آسیب رسیدهٔ بدن بیمار باید بلند نگاه داشته شود.
- تا بیست و چهار ساعت، تکه یی که با آب سرد، تر شده باشد، بالای آن گذاشته شود.
- بالای ناحیهٔ بر آمده، باید پنبه گذاشته شده و گرداگرد آن پیچانیده شود.
- بعد از بیست و چهار ساعت در محل بر آمده گی استخوان، تکر و گرم نگاه داشتن مفید تمام میشود.
- محل بر آمده گی استخوان، باید مالش داده نشود.
- اگر دست از جا بر آمده باشد باید به وسیلهٔ یک دستمال بگردن بسته شود.
- بعد از اجرای فعالیتهای یاد شده، بیمار باید به کلنیک، رسانده شود.

۲. بند های بیجا شده:

هر گاه در نتیجهء کدام حادثه، پی مفصل قطع شود و انجامهای استخوانها در ناحیهء مفصل از جای خود بیجا شوند، گفته میشود که استخوان بیجا شده است. در چنین حالت در محل بیجا شده گی استخوان، درد شدید پیدا میشود.

کمکهای اولیه :

زمانی که برای شخص کمک دهنده معلوم شود که استخوان از



شکل ۷: بجا ساختن استخوان بیجا شده

جای خویش بیجا شده است، باید بدون تاخیر اطراف بند، بیجا شده را با پنبه، پیچانده و ذریعهء بنداژ، سست ببندد و او را به داکتر استخوان برساند.

۳. استخوانهای شکسته :

هر گاه وزنی که از توان برداشتن استخوان، زیاد باشد، بر آن وارد شود، آن استخوان خواهد شکست. به گونه مثال، اگر دیواری بالای انسان چپه شود و یا از اسپ، مرکب و یا شتر بیفتد و یا در کدام حادثهء ترافیکی تصادف کند، استخوانهایش خواهد شکست.

شکسته گی استخوانها، امکان دارد که آشکار باشد یا پنهان.

چی گونه میتواند معلوم شود که استخوان شکسته است؟

نخستین نشانهء شکستن استخوان، این است که ناحیهء مربوط به شدت درد، میکند و هم عضو شکسته، پندیده گی، پیدا میکند. در بعضی از حالات همزمان باشکستن استخوان، شکل عضو مربوط هم تغییر میابد. که اهل تجربه آن را بخوبی در میابند.

کمکهای اولیه :

قبل از همه باید استخوان، شکسته و عضو مربوط آن بی حرکت ساخته شود. به این منظور به تختهء چوب صاف و ستره ضرورت است تا بالای عضو مربوط بسته شود. عضوی که به خاطر شکستن استخوان مربوط در آن تغییری دیده میشود، باید قبل از همه به حالت طبیعی (اصلی) باز گردانیده شود. این کار را میتوان از راه کش کردن عضو مربوط، با دقت از دو طرف انجام داد. در این مورد به مساعدت شخص دگر نیز ضرورت احساس میشود. زماني که تختهء چوب بالای ناحیهء مربوط استخوان شکسته، بسته میشود باید میان عضو مربوط و تختهء چوبی، یك مقدار پنبه، نیز گذاشته شود. تخته بایددر امتداد استخوان، بسته شود.

بی حرکت ساختن استخوانهای شکسته و مفاصل دارای فواید ذیل میباشد :

- از قطع شدن بیشتر رشته های اعصاب و رگها، جلو گیری میکند.
- از جریان خون جلو گیری میکند.

- از خراب شدن بیشتر گوشت در ناحیه عضو مربوطه جلوگیری میکند.
- شدت درد را کم میکند.



شکل ۸: کمکهای اولیه برای استخوان شکسته

FOREWORD

The conditions for learning in Afghanistan are pitifully poor. A recent study conducted by UNESCO reveals that not all the school children in this wartorn country will have complete sets of textbooks, while they sit in the classrooms. Not only are textbooks in short supply, their contents are outdated and limited, and fail to meet the educational needs of children in the 21st century. In the absence of television, newspapers, and other sources of information, Afghan children are generally ignorant of developments taking place in the outside world. This series of supplementary readers, is an initiative by UNESCO to re-inforce the cognitive level of Afghan children by providing information to them in areas, which though important, are not covered in the textbooks presently in use. The set comprising four supplementary readers, is based on the following themes:-

i. Science – Miracles of Science (new inventions)
ii. Health Education – Tips for healthy growth of children
iii. Socialization – Living together (family, peers, and peace education)
iv. Population explosion – Effects of rapid population growth on quality of life.

The subject readers have been produced, both in Pashtu and Dari languages. While eminent Afghan educationists and writers were involved in the process, AREP, an Afghan NGO, worked with UNESCO to facilitate the process of script writing, pre-testing, composing and finalization. The activity has been carried out under the Greater Azra Initiative (GAI) Project, funded by the Government of Japan. We acknowledge and value the contribution of Afghan experts, and support of AREP, in bringing out these materials. We hope these readers would contribute in exposing Afghan children to the new emerging trends around the globe, and widen horizons for them.

This is a trial edition. Suggestions and comments for their improvement will be welcomed.

31st October, 2001

Mrs. Ingeborg Breines
Director, UNESCO Office
Islamabad

- First Aids Box
- Wound/Injury
  - Cut
  - Burn
  - Stroke
  - Bite
  - Sprained Joints/Bones
  - Broken/Fractured Bones

Table of Contents

Healthy Growth of Children

Foreword
Healthy growth of the school children

- Healthy Intelectual Growth
- Healthy Physical Growth

Structure, Functions and Care of the human body
Measures Strengthening the Resistence Capacity of the Body

Cleanliness

- Cleanliness of the Body
- Cleanliness of the house
- Cleanliness of the food and Water

Balanced Diet

- Protein
- Ghee
- Glucose
- Minerals
- Vitamins
- Water

Exercise

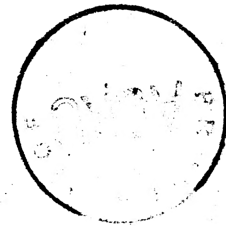
- Morning Walk
- Games
- Simple Exercise
- Evening Walk

Vaccination

- D. P. T. Vaccine
- Polio (Poliomyelitis) Vaccine
- B. C. G. (Tuberclose) Vaccine
- Measele Vaccine
- Tetanus Vaccine
- Smallpox Vaccine
- etc.

Utilizing First Aid

- Concept of First Aid





Contributions:

Writers:

Prof. Ghulam Dastagir Khawrin
Mr. Abdul Baseer Babai

Editing:

Dr. Alef Shah Zadran
Prof. Ismael Yoon
Prof. Ghulam Dastagir Khawrin
Prof. Abdul Haq Danishmal

Composer:

Abdul Saboor Karimi

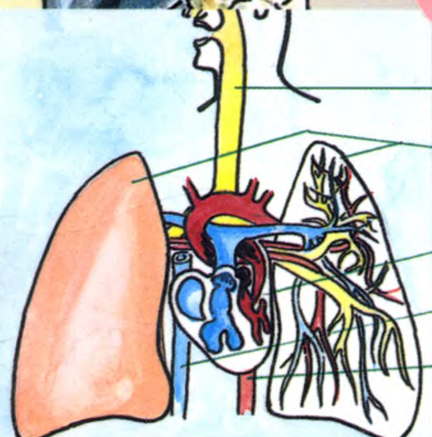
Coordinator:

Mr. Arshad Saeed Khan
Prof. Lutfullah Safi

Healthy Growth of Children





















UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANIZATION (UNESCO)

IN COLLABORATION WITH

UNHCR AND AFGHAN REFUGEES/RETURNEES EDUCATIONAL PROGRAMS (AREP)



PUBLISHED UNDER
Greater Azra Initiative (GAI) Project
Funded by Govt. of Japan

November 2001

